

Bagaimana Cara Menjaga Kesehatan Diri



Basuh tangan dengan sabun dan air bersih atau sebarang cecair antiseptik

Basuh tangan apabila anda menyentuh :

- bahan mentah
- permukaan tercemar
- muka
- hidung
- telinga
- lain-lain anggota badan anda

Juga basuh tangan :

- selepas ke tandas
- sebelum makan
- sebelum dan semasa menyediakan atau mengendalikan makanan
- bila tangan anda kotor



Telefon : 03 - 8881 0200 • 03 - 8881 0300
Laman Web : <http://www//dph.gov.my/survelans/>
: <http://www.infosihat.gov.my>

PI.1 (Versi 1) - 12/2006 (BM 200,000)

Etika BATUK

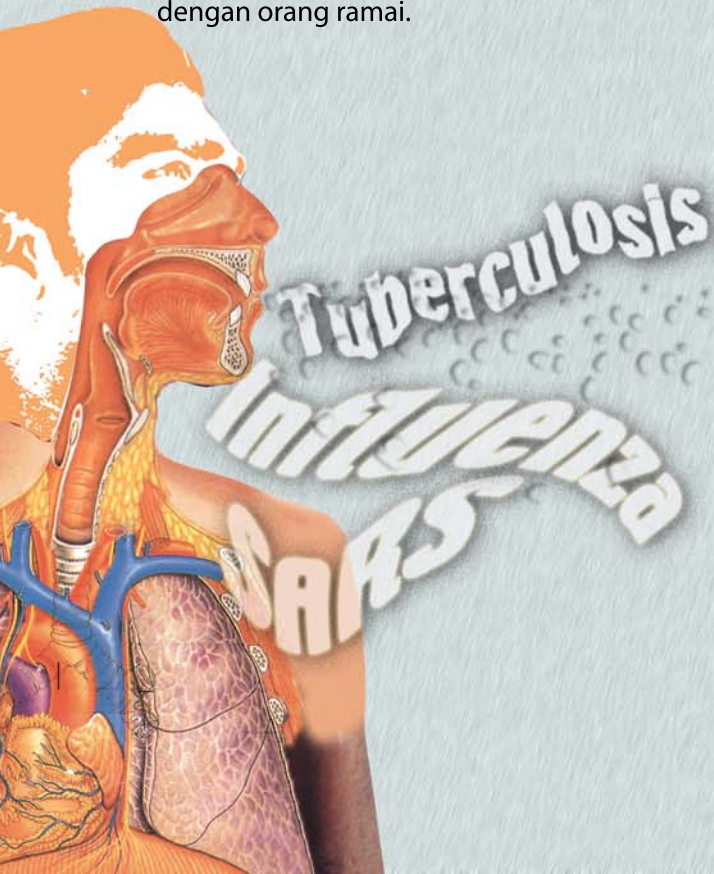


Hentikan
Penyebaran Kuman-Kuman
Yang Membuat
Anda dan Orang Lain Sakit

Mengapa anda mesti **Menutup Mulut** ketika **Batuk** atau **Bersin**

Penyakit sistem pernafasan yang serius seperti influenza, batuk kokol, sindrom pernafasan akut yang teruk (SARS) dan tibi merebak melalui **BATUK** dan **BERSIN**

Penyakit-penyakit ini boleh merebak dengan mudah di kawasan yang sesak dengan orang ramai.



● **Pakai penutup mulut dan hidung**

● **Palingkan muka** daripada orang lain dan makanan



● **Tutup hidung dan mulut** anda dengan tisu atau sapu tangan ketika batuk atau bersin. Buangkan tisu ke dalam bakul sampah

Jika tiada pilihan lain, anda boleh menggunakan lengan baju atau skaf. Jangan bersentuhan dengan orang lain sehingga pakaian tersebut ditukar.

Anda Boleh Hentikan **Penyebaran Kuman** Semasa Sakit

● **Elakkan** pergi ke tempat sesak



● **Jangan berkongsi sapu tangan atau tuala** dengan orang lain



● **Elakkan menyentuh muka, hidung atau mulut.**

